

Paso a Paso: Uso de la Andadera (Soportando Peso)

Uso de una Andadera (Soportando Peso). Coloca las manos en cada lado de la andadera.

Levantala y avánczala hasta que esté a un pie enfrente de ti. Coloca un pie entre la andadera.

Coloca el otro pie entre la andadera. Continúa los pasos del uno al tres para seguir moviéndote hacia adelante.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.